Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

આરોગ્ય ગ્રંથાવલિ

પુસ્તક ચોથું

કબજિયાત

કબજિયાત

એનાં કારણો અને નિવારણ

-લેખક-
રમણલાલ એન્જિનીઅર

ભારતી સાહિત્ય સંઘ
પાનકોરનાકા
અમદાવાદ

૫૬૧
૬

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

* ओ३म् *

पुस्तक-संख्या ५५५/८

पंजिका-संख्या २.८.३१६

पुस्तक पर सर्व प्रकार की निशानियां लगाना वर्जित है। कोई महाशय १५ दिन से अधिक देर तक पुस्तक अपने पास नहीं रख सकते। अधिक देर तक रखने के लिये पुनः आज्ञा प्राप्त करनी चाहिये।

— मूल्य —

ग्राहकने	छूटक
०–२–३	०–४–०
घेर बेठां	पोस्टेज जुदुं

: मुद्रक :
नागरदास मोहनलाल
स्वाधीन मुद्रणालय
राणपुर

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

પ્રકૃતિ ફોટો

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

કબજિયાત : એનાં કારણો અને નિવારણ

કબજિયાત એ વિશ્વવ્યાપી ફરિયાદ છે. સંસ્કૃત જીવન જીવતા માનવીઓનો મોટો ભાગ આજે એનાથી ઓછેવત્તે અંશે પીડાઇ રહ્યો છે. આને માટે કોઈ ખાસ પુરાવો રજૂ કરવાની જરૂર નથી. કેમિસ્ટો અને ડ્રગિસ્ટોને ત્યાં દવા લેવા આવનારા લોકોમાંથી અડધોઅડધ માણસો કબજિયાત અને એનાથી નીપજતા અન્ય રોગો માટે દવા લેવા આવે છે. કબજિયાત મટાડનાર ગોળીઓ, ચૂર્ણો, ક્ષારો અને 'અકસીર ઈલાજો'ની જાહેરખબરો ઘણી જગાએ જોવાની મળે છે. આટલા ઉપરથી એટલું તો સમજાય છે જ કે ઘણાખરા લોકો કબજિયાતથી પીડાય છે. એમાંનો મોટો ભાગ પોતાના રોગ વિષે વાકેફ હોય છે અને એનાથી થતી હેરાનગતિ ટાળવા માટે સહેલા રસ્તા શોધી રહ્યો હોય છે.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

આમ હોવા છતાંયે એ એક કરુણ સત્ય છે કે કબજિયાતનાં સાચાં કારણો સમજી, એનો શાસ્ત્રીય રીતે ઉકેલ લાવવા માટે પૂરતો પરિશ્રમ કરવા બહુ ઓછા લોકો રાજી હોય છે.

સામાન્ય રીતે જે લોકો કબજિયાતથી પીડાતા હોય છે એમને એકલા મળની કબજિયાત નથી હોતી, પણ સાથેસાથે વિચારોની કબજિયાતથી પણ તેઓ હેરાન થતા હોય છે. જ્યાં સુધી તેઓ અનેક જૂના પુરાણા અને વાસી વિચારોને રૂખસદ ન આપે ત્યાં સુધી એમનું શરીર સારું થવાની ખાત્રી આપી ન શકાય. કબજિયાત વિષે જે અનેક ખોટા અને ભ્રામક ખ્યાલો લોકપ્રિય થયા છે એમાંથી થોડાક વિષે જ અહીં વિચાર કરી શકાશે.

કબજિયાત વિષે ભ્રમો

ઘણા લોકો એમ ધારે છે કે 'એનાથી કાંઈ નુકસાન નથી, કારણ કે કેટલાય લોકો એનાથી પીડાય છે છતાંય તેઓ પથારીવશ થતા નથી અને હરીફરી શકે છે!'

આ સાવ વાહિયાત ખ્યાલ છે. અલબત એ સાચું છે કે એનાથી કેટલાકને ઓછું નુકસાન થાય છે અને કેટલાકને વધારે થાય છે. એટલું જ નહિ પણ કેટલાકને દેખીતું, જ્યારે બીજાઓને છૂપું નુકસાન આ ફરિયાદ કરે છે. ઓછું-

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

વત્તું, નુકસાન થવાનો આધાર વ્યક્તિની જીવનશક્તિ ઉપર છે. બીજો એનાથી ઊંધો ખ્યાલ એ છે કે,

કબજિયાત-એ બધા રોગોનું મૂળ છે.

જે લોકો આવું માને છે, તેઓ કબજિયાતના મૂળ વિષે ભાગ્યે જ વિચાર કરે છે. તેઓ દર રવિવારે એક દિવસનો જુલાબ લઈ લઈને શરીર તરફની પોતાની બધી ફરજો પૂરી થઈ ગઈ છે એમ માની બેસે છે ! ખરી રીતે તો એવા ઘણા રોગો છે કે જેમને કબજિયાત સાથે કશું લાગતું વળગતું હોતું નથી. એટલું જ નહિ પણ સારે માઠે રસ્તે કોઠો ચોખ્ખો રાખવાથી બીજી બાબતો ઉપર ધ્યાન આપવાની જરૂર નથી રહેતી એમ માની લેવું એ મોટી ભૂલ છે. કબજિયાત એ અયોગ્ય જીવનપ્રણાલીનું પરિણામ છે. રહેણી કરણી સુધારવાથી જ કબજિયાત તેમ જ અન્ય અનેક ફરિયાદોને નિર્મૂળ કરી શકાશે.

નિયમિતતાથી એ અટકે છે

એ ત્રીજો ભ્રમ છે. જે લોકોને દિવસમાં એક કે બે દસ્ત થાય છે તેઓ માની લે છે કે એમને કબજિયાત નથી. ખરી રીતે તો કબજિયાતનું અસ્તિત્વ નિયમિતતા અથવા શૌચની સંખ્યા ઉપરથી નક્કી કરી શકાય નહિ, પણ દર વખતે કેટલા ખુલાસાથી કોઠો સાફ થાય છે એની

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ઉપર એ આધાર રાખે છે. નિસર્ગોપચારનું સાહિત્ય વાંચતાં એવા અનેક દરદીઓનાં વૃતાંતો મળે છે કે જેઓ માનતા હોય છે કે એમને કબજિયાત નથી, છતાંય ઉપવાસમાં– જેમાંના કેટલાક ૨૦થી ૨૫ દિવસ જેટલા લાંબા હતા– દરરોજ એમનાં આંતરડાંમાંથી પૂરતા પ્રમાણમાં મળ બહાર નીકળતો.

કબજિયાત વિષે વાતચીત

કરવી એ અસભ્યતા છે, એમ કેટલાક અતિસભ્ય લોકો માને છે. આ ફરિયાદ હોય એમાં આ લોકોને કશું અજુગતું લાગતું નથી. માત્ર એને વિષેની ચર્ચા એમને અયોગ્ય લાગે છે !

પુરુષો કરતાં સ્ત્રીઓ આ બાબતમાં વધુ શરમાળ હોય છે. ખરી રીતે તો આપણને આ ફરિયાદ મટાડવામાં મદદ કરે એવી યોગ્ય ચર્ચાની વધુમાં વધુ જરૂર હોય છે.

દવાઓથી એ મટે છે

એમ મોટા ભાગના લોકો, અનેક કડવા અનુભવોથી આ ભ્રમ ભાંગે નહિ ત્યાં સુધી, શ્રદ્ધાપૂર્વક માન્યા કરે છે.

'દવા શરીર ઉપર કાર્ય કરે છે' એ એક લોકપ્રિય ભ્રમ છે ! જડ અને નિર્જીવ દવા સજીવ શરીરનું એક પણ કાર્ય કરી શકે એમ નથી, એટલું જ નહિ પણ એ એની એક

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

પણ ક્રિયાને મદદગાર પણ થઈ શકતી નથી. શરીરના જે ભાગ ઉપર અસર ઉપજાવવા માટે દવા લેવામાં આવે છે એ અવયવ તો અતિપરિશ્રમથી હતાશ થયેલો હોય છે જ. એવે વખતે જ્યારે દવાનું ઝેર શરીરમાં નાખવામાં આવે છે ત્યારે, એ શરીરને નુકસાન ન કરે એટલા માટે આંતરડાં વધારાનો શ્રમ કરીને એ ઝેરને શરીરની બહાર ફેંકી દે છે. આ અતિશ્રમના પ્રત્યાઘાતથી એ પાછાં પહેલાંના કરતાં વધારે શિથિલ બને છે. વારંવાર આમ થવાથી આંતરડાંની શિથિલતા વધતી જાય છે.

જુલાબની દવાઓથી રાખવા યોગ્ય અને કાઢી નાખવા યોગ્ય, એ બન્ને પ્રકારના પદાર્થો શરીરની બહાર નીકળી જાય છે.

પાચક રસો શરીરને ઉપયોગી હોઈએ અંદર રાખવા યોગ્ય છે. જ્યારે મળ એ શરીરને નિરુપયોગી હોઈ બહાર કાઢી નાખવા યોગ્ય છે.

આ રીતે જુલાબની દવાઓ કબજિયાતને મટાડવાને બદલે ઊલટી એને વધારે મજબૂત બનાવે છે.

પણ આ ઝેરી ચીજોનો ઉપદ્રવ આટલેથી અટકતો નથી. વારંવાર ઉગ્ર જુલાબની દવાઓ લેવાથી, આખીયે અન્નનળી ઉશ્કેરાયલી હાલતમાં રહે છે. એમાંથી હરસ,

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ઍપેન્ડિસાઇટિસ, અને એવા જ બીજા રોગો ઉત્પન્ન થાય છે. એટલું જ નહિ પણ કેટલાક લોકોને આ કારણને લીધે ઊતરતી ઉમ્મરમાં અન્નમાર્ગમાં કેન્સર થાય છે, અને બહુ જ ભૂંડી રીતે એમનું મરણ નીપજે છે.

કબજિયાતનાં કેટલાંક ખરાબ પરિણામો

કબજિયાતનાં બધાં જ ખરાબ પરિણામોની ચર્ચા અહીં કરી શકાય એમ નથી. પણ એટલું તો ચોક્કસ છે કે, ઘણાખરા રોગોને કબજિયાત વધુ ઉગ્ર બનાવે છે, અને જો કબજિયાતને દૂર કરવામાં આવે તો કેટલાયે રોગો મટાડવામાં ઘણી સરળતા થઇ જાય છે.

કબજિયાત એટલે ધીમો આત્મઘાત

જ્યારે કબજિયાત હોય છે, ત્યારે મોટા આંતરડામાં પડયા રહેલા મળમાંથી સતત ઝેર ચુસાયા કરે છે. આ ઝેર શરીરને દૂષિત અને લોહીને ગંદું કરી મૂકે છે.

આ વિષ-શોષણનાં પરિણામોમાં ભારની લાગણી, ચીઢિયાપણું, અસ્વસ્થ ઊંઘ, માથાનો દુઃખાવો, અતિથાક, કામકાજ પર કંટાળો અને અન્ય અનેક નાની મોટી ફરિયાદો ગણાવી શકાય.

એટલું જ નહિ પણ એ સ્થિતિ એ અંદરની ગંદકીની

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

સ્થિતિ છે, એટલા માટે પણ એને દૂર કરવી ઘટે. હાથ કે મોં મેલાં હોવાથી જેટલી શરમ આવે છે તેનાથીયે વધુ શરમ અતિશય મળસંચયથી ઉકરડા જેવાં થયેલાં આંતરડાંથી આવવી જોઈએ.

બીજું એક દેખીતું પરિણામ કુપોષણ (malnutrition) છે. જ્યારે કોઠાની (colon) અંદરની દીવાલોમાં કચરાનાં પડ જામ્યાં હોય, ત્યારે આંતરડાના એ ભાગમાં આવતા પોષણનું યોગ્ય રીતે શોષણ શી રીતે થઇ શકે? એમાંથી જે કાંઇ પોષણ ચુસાય, એ લોહી સુધી પહોંચતાં સુધીમાં દૂષિત થઈને જ જવાનું.

ઍપેન્ડિસાઇટિસ એ સીધેસીધું કબજિયાત, ખરાબ ખોરાક અને જુલાબની દવાઓનું પરિણામ છે.

હરસ અને કબજિયાત વચ્ચે ગાઢો સંબંધ છે.

જેનો કોઠો સ્વચ્છ અને લોહી શુદ્ધ હોય, એને ટાઇફોઇડ કે અન્ય જ્વર કે આંતરડાંના રોગો થવાનો સહેજે સંભવ નથી.

કૅન્સરનાં અનેક કારણોમાંનું એક કારણ કાયમી કબજિયાત એ છે.

કેટલાંક કારણો

કબજિયાત એક પ્રકારની હોતી નથી, તેમ જ કોઈ એક કારણને લીધે તે થતી નથી, અને એકાદ ઉપાયથી એ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

મટતી નથી. કબજિયાતનાં ૨૫-૩૦ કારણો તો સહેલાઈથી રજૂ કરી શકાય એમ છે. એમાંનાં મુખ્ય મુખ્ય આપણે જોઈ જઈએ.

બેઠાડુ જિંદગી

કબજિયાત એ સંસ્કૃતિનો રોગ છે. વગડાઉ પશુપંખીઓ એનાથી પીડાતાં નથી એટલું જ નહિ પણ જગતની જંગલી પ્રજાઓ પણ એનાથી મુક્ત હોય છે.

બેઠાડુ જિંદગીથી શરીરના બધા સ્નાયુઓ ધીમેધીમે જૂઠા પડતા જાય છે. લોહીના કચરાનો અને નાશ પામેલા કોષોનો યોગ્ય નિકાલ થતો નથી. ધીમેધીમે જીવનશક્તિને વહેવાના માર્ગો આ મળથી પુરાતા જાય છે, અને શરીરના ઐચ્છિક સ્નાયુઓ નબળા પડવાથી, એની અસર અનૈચ્છિક સ્નાયુઓ ઉપર પણ પડે છે. કબજિયાતનું મોટામાં મોટું કારણ બેઠાડુ જિંદગીથી ઘટેલી જીવનશક્તિ (enervation) એ છે.

બેઠાડુ જિંદગી ખોટી બેઠકને ઉત્તેજન આપે છે. આવી બેઠકને લીધે મોટા આંતરડાના આડા ભાગ (transverse-colon) ઉપર હોજરી અને કલેજાનું દબાણ આવે છે. એને લઈને મળની સ્વભાવિક ગતિ ઉપર અંકુશ મુકાય છે.

કોઠાના નબળા સ્નાયુઓ

આપણે જે ખોરાક લઈએ છીએ એ હોજરીમાં અને

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ત્યાંથી આગળ શી રીતે જાય છે, એ સંબંધી સ્પષ્ટ ખ્યાલ બહુ ઓછાને હોય છે. કેટલાક લોકો ગુરુત્વાકર્ષણથી આ ક્રિયા ચાલતી હશે એમ માની લે છે. પણ આ કલ્પના સાચી નથી. શીર્ષાસન કરીને કોઈ વસ્તુ ખાઈએ તોપણ એ સીધેસીધી હોજરીમાં ચાલી જાય છે! એ ઉપરાંત આગળ મૂકેલા નકશા ઉપરથી એ સ્પષ્ટ સમજાય છે કે કોઠાના પહેલા ભાગમાંથી (ascending colon) તો ખોરાકને ધીમે-ધીમે ગુરુત્વાકર્ષણથી બરાબર વિરુદ્ધ દિશામાં જ જવાનું હોય છે. આ ક્રિયા કોઈ પણ જાતના વિક્ષેપ વિના સતત ચાલ્યા કરે છે.

ખોરાક મોંમાંથી મળદ્વાર સુધી લઈ જવાનું કાર્ય શરીરના અનૈચ્છિક સ્નાયુઓ કરે છે. એમનાં સંકોચન અને પ્રસરણથી ખોરાક અન્નનળીમાં ધીમેધીમે આગળ વધે છે, એમાં જુદાજુદા પાચક રસો ભળે છે, અને એમાં આખે રસ્તે પોષણ શોષાયા જ કરે છે. જ્યારે બેઠાડુ જિંદગીની આડકતરી અસરથી આ સ્નાયુઓ નબળા પડે છે, ત્યારે એ પોતાનું કાર્ય બરાબર કરી શકતા નથી, અને જુદીજુદી ફરિયાદોને જન્મ આપે છે. જ્યારે આ સ્નાયુઓ નિર્બળ અને શિથિલ બને છે, ત્યારે કચરાને આગળ ઠેલવાનું કામ એમને માટે મુશ્કેલ બને છે. જ્યારે પાછળથી નવો મળ આવીને આગળના મળને ઠેલે છે ત્યારે, અથવા તો સખત

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

જુલાબથી ઉશ્કેરાયલાં આંતરડાં એને બહાર નાખી દે છે, ત્યારે જ જૂના મળનો કોઠામાંથી છુટકારો થાય છે.

આ સ્નાયુઓની શિથિલતાનાં કારણોમાં બેઠાડુ જિંદગી ઉપરાંત, એ સ્નાયુઓને પૂરતા પોષક ક્ષારો આસ કરીને કેલ્શિયમ ફ્લુઓરાઇડ અને સિલિકા મળતા નથી એમ કહી શકાય. એટલુંજ નહિ, પણ એમને આવે વખતે જુદીજુદી જાતનાં ઍસિડો અને ઝેરો છૂટથી મળતાં હોય છે, જે એમને મંદ બનાવવામાં મદદ કરે છે.

કલેજાની શિથિલતા

એ પણ એક કબજિયાતનું મહત્ત્વનું કારણ છે. મોટા આંતરડાનું કામ યોગ્ય રીતે ચલાવવામાં કલેજાનું અગત્યનો ભાગ ભજવે છે. એ અન્નમાર્ગને એવા રસો પૂરા પાડે છે કે જેનાથી કોઠો ચીકટો રહે છે. જો કલેજાનું શિથિલ હોય તો કાં તો એ આવા રસો મોકલતું નથી, કે પછી ઓછા અને હલકા દરજ્જાના રસો મોકલે છે.

કલેજાનું શિથિલ થવાનાં કારણોમાં મુખ્ય કારણ તો અયોગ્ય અને અતિશય આહાર છે. આ ઉપરાંત બીજી અનેક નાની મોટી આહારવિષયક ભૂલો જ આ અવયવ ઉપર બેહદ બોજો નાખે છે.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ઝૂકતા અવયવો

પેટની અંદરના અવયવો જો યોગ્ય જગાએ હોય તો જ એ સંતોષકારક કામ આપી શકે. આ વિષયના ઘણા નિષ્ણાતોનો એવો અભિપ્રાય છે કે, મોટા ભાગના સંસ્કૃત માનવીઓના મોટા આંતરડાનો આડો ભાગ (Transverse colon) જમણી બાજુની પાંસળીઓથી સીધેસીધો ડાબી બાજુની પાંસળીઓમાં જવાને બદલે, નાભિ જેટલો નીચે અને કેટલાક દાખલાઓમાં તો એથી પણ નીચે ઝૂકી પડે છે. કેટલાક કેસો એવા જોવામાં આવ્યા છે કે, જેમાં આનાથી પણ નીચે એ ભાગ ગયો હોય. આવી પરિસ્થિતિમાં મળ અધવચ્ચ અટકી રહે, અને પાછળથી ધક્કો લાગ્યા વિના આગળ ન વધે એ સ્વાભાવિક છે.

આ અવયવો આમ ઝૂકી જવામાં શરીરની અયોગ્ય સ્થિતિ એ દેખીતું કારણ છે. ચાલતાં, ઊભા રહેતાં અને ખાસ કરીને બેસતાં પોટલાની માફક શરીર રાખવાથી બધા અવયવો હોવા જોઈએ એના કરતાં ઘણા નીચે રહ્યા કરે છે.

બીજું આ અવયવોને એમને યોગ્ય સ્થાને રાખનારા પેટના સ્નાયુઓ કસરતને અભાવે નબળા અને લગભગ નકામા જેવા જ થઈ ગયા હોય છે.

ચાલુ ખુરસીઓ પણ આ પરિસ્થિતિ માટે અમુક

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

અંશે જવાદાર છે. મૅકફૅડને ખુરસીઓ સુધારવાની બાબતમાં કરેલી સૂચનાઓ વિચારવા યોગ્ય છે.

અયોગ્ય ખાનપાન

અયોગ્ય ખાણાં અને પીણાંને લીધે કબજિયાત તેમ જ અન્ય અસંખ્ય ફરિયાદો અને રોગો જન્મ પામે છે.

ઉચ્ચ ચા, કૉફી અને કોકો, માંસ, મચ્છી જેવા ખોરાકો, તેમ જ બીફ્ એક્સટ્રેક્ટ અને ચિકન સુપ જેવી પ્રાણિજ દવાઓ, પૉલીશ કરેલા ચોખા, ઓસાવેલો ભાત, મૈંદો, રવો, મીઠાઈઓ, ફરસાણ અને અનેક લોકપ્રિય દવાઓ– આ બધી ઓછેવત્તે અંશે શરીરને અશુદ્ધ બનાવનારાં બાદ્ય-પદાર્થો છે.

કેટલીક ન્યૂનતાઓ

ખરાબ ખોરાક ઉપરાંત શરીરને આવશ્યક તત્ત્વોની કેટ-લીક ન્યૂનતાઓ પણ જોઈ જઈએ.

પાણીની ન્યૂનતા એ એક સામાન્ય કારણ છે. લૂખાં આંતરડાં કરતાં ભીનાં આંતરડાં વધારે સરળ રીતે કામ કરી શકે એ સહેજે સમજી શકાય એવું છે.

પછી આવે છે ક્ષારોની તૂટ. જીવનરસાયણવિદ્યાના (Bio-Chemistry) આદ્યપ્રણેતા ડૉ. શુસ્લર અને એમના

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

અનુયાયીઓએ આ ક્ષેત્રમાં કરેલું કામ ચિરસ્મરણીય રહેશે. આ લોકોના માનવા મુજબ કબજિયાતમાં એક કે વધુ ક્ષારોની તૂટ ભાગ ભજવે છે.

દરેક દાખલામાં ખાસ કરીને કયા કયા ક્ષારો ખૂટે છે, એ નક્કી કરવું બહુ મુશ્કેલ હોય છે. છતાંય આપણે એ ખાત્રી રાખી શકીએ કે, યોગ્ય ખોરાકમાં જેવા કે ભાજીઓ, શાકો, પાકાં અને સુક્કાં ફળો અને આખા અનાજમાં, શરીરને જરૂરી એવા બધા જ મહત્ત્વના ક્ષારો મળી રહે છે.

કેરોટિન નામનું ગાજરમાં રહેલું તત્ત્વ મોટા આંતરડાની કાર્યક્ષમતામાં મહત્ત્વનો ભાગ ભજવે છે.

પ્રજીવકો (વિટામીન)નો અને કબજિયાતનો સંબંધ આજ સુધી નક્કી થયો નહોતો, પણ હવે પ્રજીવક 'બ'નો અભાવ એ એનું એક કારણ છે એમ માનવામાં આવે છે.

આ ઉપરાંત ખોરાકમાં કૂચો (Cellulose) જો પૂરતા પ્રમાણમાં હોય તો આંતરડાને કાંઈ કામ ન મળવાથી શૌચના સમય વચ્ચે ઘણું મોટું અંતર પડે છે.

અયોગ્ય માનસિક આવેશો

કબજિયાતનાં માનસિક કારણોમાં ચિંતાને મોખરે મૂકી શકાય. કેટલાક દાખલાઓમાં તો આ આવેશો એનાથી

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

વિરુદ્ધ અસર પણ ઉપજાવે છે. અતિશય ચિંતા, વિહ્વળતા અને ભયથી ઘણી વખત ઝાડા થઈ જાય છે, પણ સામાન્ય રીતે તો એની અસર કોઠાના કામમાં નડતર કરવાની છે.

અનિયમિતતા

અનિયમિતતા એક મોટો શાપ છે. જૂના જમાનાના માણસો આ બાબતમાં આપણા જમાનાના લોકો કરતાં ચઢિયાતા હતા. દરરોજ સવાર સાંજ શૌચ જવા માટે તેઓ ભારે આગ્રહ રાખતા. આપણે જેમ જેમ સુધરીએ છીએ, તેમ તેમ આ બાબત માટે બેદરકારી વધે છે.

અનિયમિતતાનું એક કારણ ખોટી શરમ છે. મળત્યાગ એ હાથ ધોવા જેટલી જ સ્વાભાવિક ક્રિયા છે, એમ માનવાને બદલે એ એક ઘૃણાસ્પદ કાર્ય હોય એમ માની લેવામાં આવે છે. ઘણા લોકોને મિત્રમંડળમાંથી મળત્યાગ માટે ઊઠવાનું કાર્ય બ્રાહ્મણનો દીકરો શરાબ પીવા માટે ઘર બહાર જાય એના જેટલું જ શરમજનક અને ભયંકર લાગે છે.

આવી રીતે શરીરના સ્વાભાવિક આવેગોને વારંવાર રોકવાથી આંતરડાંને કબજિયાતની ટેવ પડી જાય છે.

ગંદાં જાજરૂ

આપણા મોટા ભાગનાં જાજરૂઓ જાજરૂ કેવાં ન હોવાં

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

જોઈએ એનો આદર્શ નમૂનો હોય છે. પૂ. ગાંધીજીના રાજકારણમાં પ્રવેશ પછી મહાસભાની બેઠકની આ બાબતની બધી વ્યવસ્થા સાવ ફરી ગઈ છે. અમદાવાદ મ્યુનિસિપાલિટીનો વહિવટ મહાસભાપક્ષના હાથમાં આવ્યા પછી, એનાં જાજરૂઓમાં અનેક સુધારા થયા છે. છતાંય હજી આ દિશામાં અનેક શહેરો, કસ્બાઓ અને ગામડાંઓમાં ઘણું કાર્ય કરવાનું બાકી છે.

એ જ રીતે રેલ્વેનાં જાજરૂઓ એમની ગંદકી માટે મશહૂર છે. આવાં ગંદાં જાજરૂઓમાં લાંબો વખત ટકવું જ અસહ્ય હોય છે. જેને કબજિયાત ન હોય એને પણ કબજિયાત કરાવી દે એવાં એ હોય છે !

અણઘડ શિક્ષકો

અનેક બાળકો શિક્ષકોની ધાકને લીધે પોતાની ઝાડાપેશાબની હાજતો રોકી રાખે છે. અને જે રજા માગવાની હિંમત કરે છે એમને પણ ઘણી વખત રજા મળી શકતી નથી.

વારંવાર આવી રીતે થવાથી નાનપણમાં જ કબજિયાતની ટેવ પડે છે, અને એ જુવાનીમાં તેમ જ પાછલી અવસ્થામાં કાયમ રહે છે. શરીરની સંભાળ એ શિક્ષણનું પહેલું પગથિયું હોવું જોઈએ અને શિક્ષકોએ બાળકોની શૌચવિષયક ટેવો સંબંધી ખાસ કાળજી રાખવી જોઈએ. એને

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

બદલે આજની ગોખણિયા કેળવણીમાં તેઓ અનેક શારીરિક કુટેવો પાડવામાં કારણભૂત બને છે.

ઝેરી દવાઓ

કબજિયાત મટાડવાનો દાવો કરનારી મોટા ભાગની દવાઓ આંતરડાંને છોલીને ઝાડો ઉતારતી હોવાથી, એ કબજિયાતને કાયમી કરવામાં ભારે ભાગ ભજવે છે. લાંબા વખતના ઉપયોગ પછી એ અસર નિપજાવવામાં નિષ્ફળ નીવડે છે. ત્યારે આંતરડાની હાલત તો પહેલાંના કરતાં પણ વિશેષ બૂરી થઈ હોય છે.

જુલાબ લેવો એનો અર્થ એ થયો કે એક રોગ મટાડવા માટે આપણે બીજો રોગ ઉત્પન્ન કરવો ! કારણ કે આપણે કૃત્રિમ સંગ્રહણી ઊભી કરીને કબજિયાત મટાડવાનો પ્રયત્ન કરી છીએ.

જુલાબ માટે વપરાતી પારો, નેપાળો અને અન્ય વિષારી વસ્તુઓ ધરાવતી ઝેરી ગોળીઓ સૌને નુકસાન તો કરે છે જ, પણ એમાંય એ બાળકોનાં શરીરનું વધારેમાં વધારે સત્યાનાશ વાળે છે.

કબજિયાતનું નિવારણ

કબજિયાતનાં કારણોના અભ્યાસ પછી એનું નિવારણ સહેલાઈથી સમજી શકાય એમ છે. કોઈ પણ ફરિયાદ કે

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

રોગમાં જો ક્ષણિક રાહત મેળવવી હોય તો અનેક રસ્તાઓ છે. પણ કાયમનો ફાયદો જોઈતો હોય તો એક જ રસ્તો છે, અને તે-કારણોને નિર્મૂળ કરવાનો.

કસરત

શાસ્ત્રીય કસરતની જરૂર મહેનતુ અને બેઠી દરેક પ્રકારના લોકો માટે છે. તોપણ બેઠાડુ જિંદગી ગાળતા માણસો માટે એની જરૂર વધારેમાં વધારે છે.

લોહીનું ચલન સુધારવામાં, સ્નાયુઓને સતેજ બનાવવામાં, ખોરાક પચાવવામાં અને બિનજરૂરી કચરાના નિકાલમાં કસરતની અનિવાર્ય આવશ્યકતા છે.

પેટ, પીઠ અને પડખાંની કસરતોથી હોજરી, આંતરડાં, કલેજું વગેરે અવયવોને યોગ્ય સ્થાને રાખનારા સ્નાયુઓ મજબૂત બને છે, અને એને લીધે ઉપરના અવયવોનું નીચેના અવયવો ઉપર દબાણ આવતું અટકે છે.

એ ઉપરાંત એનાથી અંદરનાં આંતરડાંઓને, અને એમાંય ખાસ કરીને મોટા આંતરડાને મસાજ થાય છે, જેથી અંદરના મળને ગતિ કરવામાં ઘણી મદદ મળે છે.

આસનો

જેમણે કદી જ કસરત ન કરી હોય, તેઓ કસરતની શરૂઆત આસનોથી કરે એ ઇચ્છવા યોગ્ય છે.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

શીર્ષાસન, ચક્રાસન, પશ્ચિમોત્તાનાસન, સર્વાંગાસન; મયુરાસન અને ઉષ્ટ્રાસન એ આ ફરિયાદ માટે સારાંમાં સારાં આસનો છે. દરેક આસનની શરૂઆત એક મિનિટથી કરી, ધીમેધીમે વખત વધારી, પાંચ મિનિટ સુધી કરવાનું રાખવું. બે–ત્રણ મહિના આ રીતે કર્યા પછી, શીર્ષાસન એકલું બાકી રાખી, બીજાં આસનો છોડી દેવાં, શીર્ષાસન ધીમેધીમે વધારીને ૧૦–૧૫ મિનિટ સુધી લઈ જવું.

પછીથી આસનોની જગાએ વધુ અઘરી કસરતો દાખલ કરવી.

કબજિયાત મટાડવા માટે એકલા પેટના સ્નાયુઓને જ પરિશ્રમ આપવાની જરૂર છે એ ખ્યાલ ભૂલભરેલો છે. પેટના સ્નાયુઓ ઉપર ભલે વધુ ધ્યાન અપાય, પણ કસરત તો આખા શરીર માટે યોજવી જોઇએ

કબજિયાત દૂર કરવા માટે એક ઘણી જ સરસ અને અકસીર કસરત નરના વાનર બનવાની–એટલે કે ચાર પગે ચાલવાની–છે ! અલબત્ત આવો અખતરો બંધ બારણે થવો જોઇએ, નહિ તો પડોશીઓ ગાંડામાં ગણી કાઢશે !

પેટની ચંપી

ચંપી કરવા માટે સવારનો સમય સારો છે. સવારે પથારીમાંથી જાગ્યા પછી, બન્ને પગ સહેજ ઘૂંટણમાંથી ઊંચા

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

કરો. ત્યાર પછી પેટના સ્નાયુઓ જેમ બને તેમ ઢીલા રાખી, નાભિની આજુબાજુ ચંપી કરવા માંડો. જમણી બાજુના નીચેના સ્નાયુઓથી શરૂઆત કરી, ગોળ ચક્રમાં મોટા આંતરડાની દિશામાં ચંપી કરો. ધીમે ધીમે ફૂંડાળું મોટું કરતા જાવ. આ પ્રકારની ચંપી બે રીતે થઈ શકે છેઃ પહેલા પ્રકારમાં પેટ ચોળવાનું હોય છે, બીજા પ્રકારમાં હાથ વડે દબાણ લાવી સ્નાયુઓ અંદરની બાજુએ ઠેલવાના હોય છે.

મોટા આંતરડાનો આડો ભાગ (transverse colon) ઘણી વખત નીચે ઝૂકી પડયો હોય છે. બેરિયમ અથવા બિસ્મથ લીધા પછી ક્ષ-કિરણોથી (X-Rays) પાડેલા ફોટામાં આ આડો ભાગ કયાં છે એ જણાઈ જાય છે. એટલે હાથ આડો ફેરવવા ઉપરાંત, નીચે પણ ફેરવવો જોઈએ, જેથી જો ફોફાનો (Colon) એ ભાગ ઝૂલી ગયો હોય તો તેને પણ ચંપી કરી શકાય.

બીજી એક પ્રકારની ચંપી બરડાની ચંપી છે. આ પ્રકારની ચંપી હાથથી અથવા તો ત્વચા માટે જે કેટલાંક બ્રાસ બ્રશો આવે છે, તેનાંથી થઈ શકે. ખાસ કરીને કરોડના નીચલા અને વચલા ભાગને આવી ચંપીની જરૂર હોય છે.

જો કરોડમાં કોઈ પ્રકારનો વ્યાધિ હોય તો આ પ્રકારની ચંપી ચંપી-નિષ્ણાતને હાથે થવી જોઈએ.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ખાણાં અને પીણા

ખોરાક એકંદરે આરોગ્યપોષક હોવો જોઇએ. એની અંદર એક બાજુએ ગંદાં, ઝેરી કે વિજાતીય તત્ત્વો ન હોય એ જેમ જરૂરનું છે, તેમજ બીજી બાજુએ પોષક, જરૂરી અને શરીરશુદ્ધિ કરનારાં તત્ત્વો રહી ન જાય એ પણ ખ્યાલમાં રાખવું જોઇએ.

આ રીતે ખોરાકની વ્યવસ્થા કર્યા પછી એમાં 'કેલ્પ' કે 'અલફાલ્ફા' જેવા છોડવાઓમાંથી બનાવેલી ક્ષારો અને પ્રજીવકોની ટીકડીઓ થોડાક વખત માટે ઉમેરવી જોઇએ, જેથી ખોરાક વિષે ભૂતકાળમાં કરેલી ભૂલોથી, શરીરમાં સંચિત થયેલા દોષોનો જલદી નિકાલ આવે.

મળશુદ્ધિ માટે ઉપયોગી ખોરાકો

ખોરાકમાં કૂચાનું મહત્ત્વ અતિશય છે. ઘણાં વર્ષો ઉપર કેટલાક જર્મન કેમિસ્ટો એક શોધ પાછળ મંડ્યા હતા. એમનો ઉદ્દેશ એ હતો કે ખોરાકનાં આવશ્યક તત્ત્વોને એકાગ્ર રૂપમાં રજૂ કરવાં, જેથી એ બનાવટની બેચાર ટીકડીઓ ખાતાં જ માણસની ભૂખ શમી જાય. પણ એ પ્રયત્ન નિષ્ફળ ગયો, કારણ કે કુદરતે માણસનાં આંતરડાંની રચના જ એવી કરેલી છે કે, ખોરાકમાં અમુક પ્રમાણમાં ન પચે એવો પદાર્થ–કૂચો–હોય તો જ એ બરાબર કામ કરી શકે.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

આ કૂચાનો સમાવેશ કરવાની શક્તિ જુદાં જુદાં પ્રાણીઓમાં ઓછેવત્તે હિસાબે હોય છે. કુદરતે દરેક પ્રાણીને માટે જે ખોરાક સર્જ્યો છે એની ઉપર જ એનાં આંતરડાંની લંબાઇ અને કૂચો સંઘરવાની શક્તિનો આધાર છે. ગાયનાં આંતરડાં ખૂબ મોટાં હોય છે, કારણ કે એ ઘાસ ઉપર જીવવા માટે નિર્માઇ છે. જો એને આપણા ખોરાક ઉપર રાખવામાં આવે તો એને સખ્ત કબજિયાત થઇ જાય ! ઊલટપક્ષે બિલાડીનાં આંતરડાં એના શરીરને હિસાબે નાનાં હોય છે, કારણ કે એ માંસાહાર ઉપર રહેવા માટે સર્જાઇ છે. એમ કહેવામાં આવે છે કે બિલાડીનાં આંતરડાં નાનાં હોવાથી એને એકલા ઉંદરના ખોરાકથી પણ કબજિયાત થતી નથી.

ગાયના ખોરાકમાં ખૂબ કૂચો જોઇએ. બિલાડીના ખોરાકમાં કૂચાની બિલકુલ જરૂર નથી. જ્યારે માણસના ખોરાકમાં અમુક પ્રમાણમાં કૂચો હોવો જ જોઇએ.

લોકો જેમ જેમ 'સુધરતા' જાય છે, તેમ તેમ મેંદો, રવો, ચકચકતા ચોખા, સફેદ ખાંડ, છોડાં વિનાના કઠોળ, શાકભાજીઓ અને ફળનો વાપર વધે છે. આ વલણ કબજિયાતને વધારવામાં મદદ કરે છે.

એટલે કબજિયાત દૂર કરવા માટે ખોરાકમાં જોઇતા પ્રમાણમાં કૂચો હોય એની સંભાળ રાખવી જોઇએ. આખા

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ઘઉં, બાટીચોખા તેમ જ મગ અને અડદ જેવા કઠોળો; બટાટાં જેવાં કંદમૂળ અને સફરજન જેવાં ફળો છાલ સાથે વાપરવાથી શરીરને જોઈતા પ્રમાણમાં કૂચો મળી રહેશે.

આ ઉપરાંત દરરોજ દિવસમાં એક વખત તો ભાજી ખાવાની અવશ્ય રાખવી જોઈએ. દરેક ભાજીને પોતપોતાના વિશિષ્ટ ગુણો હોવા ઉપરાંત ઓછેવત્તે અંશે એ મળશુદ્ધિમાં મદદ કરે છે. પણ તાંદળજો તો આ બાબતમાં સૌની મોખરે છે. દિવસમાં એકાદ બે વખત ભાજીઓના રસ પણ પીવાના રાખવા જોઈએ. ભાજીઓના રસનું મહત્ત્વ બે રીતે છેઃ તાત્કાલિક રાહતની દૃષ્ટિએ તેમ જ કાયમી ફાયદાની દૃષ્ટિએ. એ મૃદુ રેચક હોવાથી તાત્કાલિક રાહત આપે છે, તેમ જ અનેક ક્ષારો, પ્રજીવકો અને જીવનદ્રવ્યોથી ભરપૂર હોવાથી આંતરડાંને શક્તિ આપવાનું, લોહી સુધારવાનું અને શરીરને સ્વસ્થ બનાવવાનું કાર્ય એ પાર પાડે છે.

થૂલાના ગુણો

શહેરમાં ધીમેધીમે શ્રીમંત અને મધ્યમવર્ગ આખા ઘઉંનો લોટ છોડીને મેંદા તરફ વળતો ચાલ્યો છે. આનું કારણ એ જ છે કે મેંદાની વાનીઓ દેખાવે વધારે સોહામણી હોય છે. હોટેલો, વીશીઓ અને જાહેર જલસાઓમાં એનો ઉપયોગ સર્વવ્યાપી થતો જાય છે. આનો ચેપ ગામ-

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ઠાંગોમાં પણ લાગ્યો છે, અને લગ્ન જેવા શુભ પ્રસંગોએ ઘણાખરા લોકો મેંદો જ વાપરવાનો આગ્રહ રાખે છે. ગામડાંમાં લોકોની આર્થિક હાલત જ મેંદાને લોકપ્રિય થતો અટકાવી રહી છે.

કેવળ સારા દેખાવને માટે જ થૂલા જેવી ઉપયોગી વસ્તુ ફેંકી દેવાની મૂર્ખાઈ તો દેશેદેશમાં થઈ રહી છે. પણ આજે પશ્ચિમના દેશોમાં આહારશાસ્ત્રની નવી શોધોને અંગે મેંદાની લોકપ્રિયતા ધીમેધીમે ઘટતી ચાલી છે, જ્યારે આપણે ત્યાં તો એનાથી સાવ ઊલટું છે! જેમની આર્થિક સ્થિતિ પહોંચતી હોય તેઓ તો મેંદો વાપરવામાં જ અભિમાન લે છે. વળી લોટને બદલે મેંદો વાપરવાનો મોહ વીસમી સદીમાં જ ઉદ્‌ભવ્યો છે એવું પણ નથી. રોમનો એમની પૂર્ણ જાહોજલાલીના કાળમાં ઇજીપ્શિયન ઘઉંનો મેંદો વાપરતા, અને એ જમાનાના શાણા તબીબોએ આ કુટેવનાં દુષ્પરિણામો સામે ચેતવણીઓ ઉચ્ચારી હતી.

ઘઉં અનાજોનો રાજા છે. પણ એના બધા જ ફાયદા જો મેળવવા હોય તો આખા ઘઉંનો લોટ જ વાપરવો જોઈએ.

"આજ સુધી જેમનો અભ્યાસ થયો છે એવાં અનાજોમાંથી એક પણ અનાજ એવું નથી કે જેમાં ઘઉંથી વધારે ચઢિયાતાં નત્રીલ (proteins) હોય" એમ મેકક્લમ અને સીમોન્ડઝનું કહેવું છે.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

આખા ઘઉંમાં અનેક ક્ષારો છે. એમાં પૉટેશિયમ વધારેમાં વધારે છે. મૅગ્નેશિયમ અને ગંધક પૂરતા પ્રમાણુમાં છે. ચૂનો, લોહ અને ફૉસ્ફરસ ઠીક ઠીક પ્રમાણમાં છે, જ્યારે સોડિયમ, ક્લોરિન અને આયોડિનનું પ્રમાણ બહુ જ ઓછું છે. આ ક્ષારો થૂલું, ગ્લુટન અને ઘઉંના જર્મમાં વહેંચાઈ ગયા હોય છે.

પ્રો. શર્મનના કહેવા મુજબ ઘઉંમાં પ્રજીવક 'અ' પૂરતા પ્રમાણુમાં, પ્રજીવક 'બ' ખૂબ છૂટથી, અને પ્રજીવક 'ક', 'ડ', 'ફ', અને 'ગ' બહુ ઓછા પ્રમાણુમાં હોય છે.

હવે આની સાથે મેંદાને સરખાવીએ. મેંદામાં ૯૬%ભાગ સુપાચ્ય હોય છે, જ્યારે આખા ઘઉંના લોટમાં ૮૭%ભાગ પચે છે અને બાકીનો કૂચા તરીકે ઉપયોગમાં આવે છે.

પ્રો. શર્મનનો નીચેનો કોઠો મેંદો અને આખા ઘઉંનો લોટ--એ બન્નેનાં પોષકતત્ત્વો દર્શાવે છે:

મેંદો	ઘઉંનો લોટ
ચૂનો ૨૦	૩૯ (ઓછો)
લોહ ૧૦	૩૭ (બરાબર)
ફૉસ્ફરસ ૯૨	૩૬૪ (બરાબર)
પ્રજીવક 'અ'–(અભાવ)	+(ઓછું)
પ્રજીવક 'બ'+(ઓછું)	++(બરાબર)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ઉપરના કોઠા ઉપરથી સમજાશે કે ઘઉં એ પણ સંપૂર્ણ ખોરાક નથી. એમાં ચૂનાની અને પ્રજીવક 'ક'ની તૂટ ખાસ ધ્યાન ખેંચે એવી છે. પણ આમ હોવા છતાંયે ઘઉંનો લોટ મેંદા કરતાં દરેક રીતે ચઢિયાતો છે. જે પ્રાણીઓને એકલા મેંદા ઉપર રાખવામાં આવતાં, તે એકલા ઘઉંના લોટ ઉપર રાખેલાં પ્રાણીઓ કરતાં વહેલાં મરતાં હતાં.

જેઓ કબજિયાતથી પીડાતા હોય એમણે આખા ઘઉં સાથે અમુક પ્રમાણમાં થૂલું મેળવી, એનો બની શકે એટલો ઝીણો લોટ કરાવી, એની રોટલી વાપરવાની રાખવી. આ વધારાનું થૂલું કેટલા પ્રમાણમાં લેવું એ તો દરેક જણે પોતાની વ્યક્તિગત જરૂરિયાતને આધારે નક્કી કરવાનું રહેશે. થૂલામાં રહેલો કૂચો અને પ્રજીવક 'બ' કબજિયાત દૂર કરવામાં સહાયભૂત થશે. કેટલાક દાખલાઓમાં કબજિયાત પાંડુરોગને અંગે હોય છે. એમાં પણ થૂલામાં રહેલું લોહ લોહીને નીરોગી બનાવવામાં મદદ કરશે અને એ રીતે કબજિયાત અને કબજિયાતનું કારણ એ બન્ને દૂર થઈ શકશે. જેમ જેમ આંતરડાં નીરોગી થતાં જાય તેમ તેમ આ રોટલીમાંથી થૂલાનું પ્રમાણ ઘટાડતા જવું. કબજિયાત સંપૂર્ણ રીતે દૂર થઈ ગયા બાદ આખા ઘઉંના લોટની રોટલી ખાવાની રાખવી.

કેટલાક નાજુક આંધાના લોકોને વધારાનું થૂલું માફક

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ન આવે એ સંભવિત છે. એ લોકોએ કાં તો યોગ્ય પ્રમાણમાં ભાજીઓના રસ લેવા કે પછી થૂલાની ચા વાપરવી. આ ચા માટે જોઈતા પ્રમાણમાં થૂલું લઈ એને સાફ કરી પલાળી રાખવું. પછીથી એને ધીમે તાપે ઊકળવા દેવું. ત્યાર બાદ આ ચાને ઠંડી પડવા દઈ, ગાળી નાખવી. એને વાપરતાં પહેલાં સ્વાદ માટે થોડુંક મધ પણ ઉમેરી શકાય. આ પ્રકારની ચા સામાન્ય તન્દુરસ્તી માટે પણ સારી છે. અલફાફાની ચા પણ એમાં સમાયલાં જીવનદ્રવ્યોને લીધે કબજિયાતથી હેરાન થતાં લોકો માટે લાભદાયક છે.

એનિમા

જો યોગ્ય રીતે વાપરવામાં આવે તો એનિમા એ એક મોટો આશીર્વાદ છે. એનિમા લેવા માટે શરીરની યોગ્ય સ્થિતિ તો એ છે કે જેમાં ઘૂંટણીએ પડ્યા બાદ આગળથી છાતી જમીનને અડી હોય અને પાછળથી ઘૂંટણ જમીનને અડ્યા હોય. આવી રીતે શરીર કમ્મર આગળથી ઊંચું અને માથા આગળથી નીચું હોવાથી પાણીનો પ્રવાહ સહેલાઈથી વહી શકશે. શરૂઆતમાં પાણીનું પ્રમાણ ઘણું ઓછું હોવું જોઈએ. પછીથી દરરોજ ધીમે ધીમે પાણી વધારવું. આંતરડામાં જોઈતું સામર્થ્ય આવી ગયા પછી પાણી ઘટાડવા માંડવું. પછીથી દરરોજને બદલે એકાંતરે કે અઠવાડિયામાં

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

એ વખત એનિમા લેવાનો રાખવો. વળી એથી પણ મોટું અંતર પાડતા રહેવું. એનિમા માટેનું પાણી સહી શકાય એટલું ગરમ કે પછી નવશેકું હોવું જોઇએ. એમાં થોડુંક મીઠું કે સહેજ તેલ ઉમેરવાથી એ વધુ કાર્યસાધક બનશે.

કેટલાક નિર્દોષ ઉપાયો

કબજિયાત માટે જુલાબો લેવાની અથવા તો ઝેરી દવાઓ વાપરવાની જેમને લાંબા વખતની ટેવ પડી ગઈ હોય એમણે અચાનક આ ચીજોને છોડી ન દેવી. પણ એની જગાએ પેરેફિન, અગાર-અગાર, ઓલીવ ઓઈલ કે ત્રિફળાં જેવા નિર્દોષ ઉપાયો દાખલ કરી આ ચીજો ધીમેધીમે ઘટાડી, બંધ કરી દેવી. સાથેસાથે એ પણ યાદ રાખવું જોઇએ કે આ ઉપાયો પણ જ્યાં સુધી આંતરડાં સશક્ત ન થાય ત્યાં સુધી જ ઉપયોગમાં લેવાના હોય છે. એક વખત આંતરડાં સશક્ત થઇ ગયાં, પછી કસરત અને ખોરાકથી જ એ કાયમને માટે સુવ્યવસ્થિત રહી શકશે.

સવારમાં ભૂખે પેટે મોસંબીનો રસ લેવાથી ઘણાને કબજિયાતમાં ફાયદો જણાયો છે. મધનું પાણી પણ સવારમાં નિયમિત પીવાથી આંતરડાં શુદ્ધ કરવામાં મદદ કરશે.

રાત્રે સૂતાં પહેલાં દૂધ અને અંજીર લેવાથી પણ સવારમાં દસ્ત સાફ આવે છે.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

સોનામુખી અને કાળી દ્રાક્ષ પલાળી રાખીને, એનું તૈયાર થએલું પાણી પણ વાપરી શકાય.

ઉપર દર્શાવેલા ઉપાયોમાંથી ગમે તે એકાદ બે ઉપાયો પસંદ કરી લઇ, એને નિયમિત રીતે કબજિયાત નામશેષ ન થઇ જાય ત્યાં સુધી અમલમાં મૂકવા.

નિયમિતતા

જ્યારે જ્યારે દસ્તની હાજત થાય, ત્યારે ત્યારે એને બળાત્કારે રોકવી ન જ જોઇએ.

એ ઉપરાંત દરરોજ સવારમાં મળત્યાગ કરવાની ટેવ પાડવી જોઇએ. નવી ટેવ પાડતી વખતે સહેજ મુશ્કેલી તો જણાશે; પણ દરરોજ એક જ સમયે નિયમિત રીતે જવાથી અને સાથેસાથે યોગ્ય ખોરાકોના ઉપયોગથી આ નવી ટેવ કાયમની થઇ જશે. એક ઉપરાંત વધુ વખત જો હાજત થાય તોપણ એને માટે વખત નક્કી કરી, નિયમિત રીતે જવાથી કબજિયાત દૂર કરવામાં સારી મદદ મળશે.

પુસ્તકાલય
[illegible] ગાંધી

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

(મુખપૃષ્ઠ પાન ૨ થી ચાલુ)

આરોગ્ય ગ્રંથાવલિ

દર્દી, દવાઓ અને દાક્તરો	૧-૪-૦	કબજિયાત	૦-૪-૦
અપચાના સહેલા ઉપાયો	૦-૪-૦	આંખનું આરોગ્ય	૦-૪-૦
શરદી અને સળેખમ	૦-૬-૦	વજન શી રીતે વધારવું ?	૦-૪-૦

આનંદ ગ્રંથાવલિ

શ્રાવણી મેળો...	૧-૮-૦
હીરાકણી...	૧-૮-૦
ત્રણ અર્ધું બે અને બીજી વાતો...	૧-૮-૦

શિષ્ટ સાહિત્યમાળા

વસુંધરાનાં વહાલાં દવલાં	૧-૮-૦	નિઃશ્વાસ	૧-૦-૦
વિરાટ જાગે છે ત્યારે-	૧-૮-૦	લાલ મોરચા	૧-૦-૦
આલબેલ	૧-૮-૦	બેકારોની સમસ્યા	૧-૪-૦
પ્રદક્ષિણા	૧-૮-૦	વૈજ્ઞાનિક જગત	૧-૪-૦
લેનીન	૧-૮-૦		

મુખ્ય કાર્યાલય

ભારતી સાહિત્ય સંઘ : પાનકોરનાકા : અમદાવાદ

શાખાઓ

પ્રિન્સેસ સ્ટ્રીટ	ખાલાજી રોડ	ડેન્સો હોલ
મુંબઈ	**સુરત**	**કરાચી**

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

મુખ્ય કાર્યાલય

ભારતી સાહિત્ય સંઘ : અમદાવાદ

: શાખાઓ :

પ્રિન્સેસ સ્ટ્રીટ : ડેન્સો હોલ : બાલાજી રોડ : સૌરાષ્ટ્ર રોડ
મુંબઈ કરાચી સુરત રાણપુર

: પ્રવૃત્તિઓ :

અંજલિ ગ્રંથમાળા — આરોગ્ય ગ્રંથાવલિ
નૂતન ગ્રંથાવલિ — આનંદ ગ્રંથાવલિ
ઊર્મિ માસિક — નવરચના માસિક
શિષ્ટ સાહિત્યમાળા — નવસર્જન ગ્રન્થાવલી

નૂતન સાહિત્ય ભંડાર
(પુસ્તકભંડાર)

: મુખ્ય મુદ્રણસ્થાન :

સ્વાધીન મુદ્રણાલય : રાણપુર

: વ્યવસ્થાવિભાગ :

ઊર્મિ અને નવરચના : રાણપુર
બાકીનું બધું જ : અમદાવાદ

: સંપાદનવિભાગ :
(તમામ પ્રવૃત્તિઓ માટે)

ભારતી સાહિત્ય સંઘ : પાનકોરનાકા : અમદાવાદ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar